

**“Du kannst lesen und schreiben...schwimmen auch?”**

## **Konzept für einen Schwimmkurs der Anne-Hennig-Ballhause Stiftung**



### **HINTERGRUND:**

- in den Schwimmhallen werden nur Seepferdchen-Kurse angeboten
- es besteht zwar die Möglichkeit, Schwimmabzeichen in Bronze, Silber oder Gold abzulegen, jedoch gibt es dafür keine Trainingsmöglichkeiten
- insbesondere zur Verbesserung der Kondition und des Tauchens ist spezielles Training notwendig

### **TRAININGSZEIT:**

- 1 Kurs für 6-10 Wochen
- optimal auf 2 Bahnen

### **TEILNEHMER:**

- 10 Kinder und Jugendliche im Alter von 10-16 Jahren
- bei Bedarf eventuell auch Kurse für Erwachsene

### **VORAUSSETZUNGEN:**

- Seepferdchen-Abzeichen

### **ZIELE:**

- Erlernen weiterer Schwimmarten sowie Körperspannungsübungen
- Erwerben der Fähigkeiten zu tauchen und zu gleiten
- Verbesserung der schwimmerischen Fähigkeiten durch Techniktraining
- Training von Starts und Wenden
- Ablegen von Schwimmabzeichen (Bronze, Silber, Gold)
- Erlernen von Baderegeln (Selbst- und Fremddrettung)

### **BETREUER:**

- Gabriele Hennig, Kathrin Gabel und Lara Gabel
- Bademeister der Schwimmhalle für das Abnehmen der Schwimmabzeichen

### **FINANZIERUNG:**

- Eigenanteil von 25 Euro
- Rest wird durch die AHB-Stiftung finanziert

Verantwortlich: Anne Hennig Ballhause Stiftung  
(komm. Vorsitzende: Gabriele Hennig)

**Treuhandstiftung der  
Bürgerstiftung für die Region  
Rathenow**

### **Sitz**

Mittelstraße 33-35  
14712 Rathenow

### **Kommunikation**

**Telefon** 01728840500

[www.ahb-stiftung.de](http://www.ahb-stiftung.de)

[www.facebook.com/ahbstiftung](https://www.facebook.com/ahbstiftung)

**Bankverbindung**  
Volksbank Rathenow

**IBAN** DE70160919940201250000  
**BIC** GENODEF1RN1

**IDNr./Steuer-Nr.** 051/141/00775